

夏は、もうそろそまでの夏と言ったら、ダイエットですよ。さあ、がんばるぞ！

ボクはダイエット・オタクで、これまでいろんなのを試してきました。〇〇ダイエットなんてのが話題になると、すぐに試したり。有酸素運動も筋トレも、あれこれやり方を変えてみたり。ただし、根がケチなので、あまりお金のかからないものしかしません。

で、二二二・二年でようやく、キーポイント<sup>レ</sup>みたいなのにあがりました。要するに、PFCのバランスとタイミング<sup>レ</sup>なんですよ。二二二を押しさえれば、あとは楽ちん。その人のライフスタイル<sup>レ</sup>や好みで、OKなんじゃないかと。

ボクは夜食は欠かさないし、最近の間食もしがち。たまにお好み焼きやピザの食べ放題に行ったり。バーミヤン<sup>レ</sup>はなまるうどんに入ると、いつも2人前注文しています。それでも、ダイエットはいたって順調。  
どうして大丈夫なのかと尋ねると、「あ？もう字数がいっぱいだし、しゃべりたいっ！」

## 大人の塗り絵

4月15日の記事から  
Androidアプリ  
楽しいだけじゃない、  
セラピー効果も？



## 花当てアプリ

4月8日の記事から  
植物(おもに花)の写真を  
撮影したら、すぐに  
教えてくれちゃう。



## 送信もできる捨てアド

4月23日の記事から  
自由に作れて、送信OK、  
有効期限も制限なし。  
ネット生活の必須アイテム。



## Gメールがアップデート

4月27日の記事から  
Googleカレンダーなどが  
管理できたり、スヌーズ  
機能がついたり。  
いっそう、便利に。



## おなじみのお店ロゴクイズ

だれでも知っているあのお店。おかしはこんなロゴでした。わかるかな？

答えはどーいよーHP 最下段に



## メンテナンス担当 たんちゃんメッセージ

「さわやか」っていうハンバーガー店、知ってますか。最近、テレビやネットがよく話題になるので、とっても気になる。

静岡の千エーン店で、いちばん近いところで御殿場。そこで、箱根の帰りに寄ってみることにしました。ネットの情報だと「いつも混んでる人気店」とのこと。でも、さすがに夜10時

ならだいたいようぶだろうと行ってみたら、とてもなごい。なんと、2時間待ち！

掛川や浜松の店舗は比較的空いているらしいのですが、さすがにそまで行くのはムリかな。と、泣く泣く断念しました。

いつか、たどり着けるのだろうか。「さわやか」ハンバーガー、ああ気になる。

